



令和7年3月分 学校給食予定献立表 (小学校)

今月の食育目標：1年間の食生活をふり返ろう

はしは、まいにちもちかえて、きれいにあらいましょう。つぎのひも、わすれずにもってきましょう。

四倉学校給食共同調理場

日曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1杯分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>☆☆☆行事食「ひなまつり」3月3日の「桃の節句」は「ひなまつり」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願う日です。今日は、ちらしずしとひなあられ、福島県会津地方 & 福島県会津地方の郷土料理「こづゆ」☆☆☆ で祝いのときに食べられている「こづゆ」が登場します。食事を通して、日本の行事や地域の文化にふれましょう！</p>								
3月	ちらしずし(げんりょうごはん) 牛乳(乳) かぼちゃチーズフライ(乳、麦) こづゆ(麦) ひなあられ	牛乳(乳) ほたて こうやどうふ だいず チーズ(乳)	にんじん ごぼう ほししいたけ しらたき きくらげ さやいんげん れんこん かんぴょう さやえんどう かぼちゃ	ごはん さといも まめふ(麦) さとう 小麦粉(麦) でん粉 こめ粉 パン粉(麦) マーガリン(乳) こめ粉 こめ油 みずあめ	569 kcal	19.8 g	15.2 g	2.8 g
4火	むぎごはん やきのり 牛乳(乳) ビビンバ 肉だんごとはるさめのスープ(麦) デコボン	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 ぶたレバー だいず のり	玉ねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう しょうが にんにく ぜんまい もやし こまつな デコボン	ごはん おおむぎ でん粉 さとう こめ油 パン粉(麦) ラード はるさめ ごま ごま油	602 kcal	27.3 g	16.7 g	2.2 g
5水	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 肉じゃが ひとくちいちごゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 さば みそ かんでん	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース いちご レモン	ごはん じゃがいも さとう こめ油	663 kcal	26.6 g	19.4 g	2.2 g
6木	こくとうパン(乳、麦) 牛乳(乳) ポテトカップグラタン おおむぎ入りミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン しろいんげんまめ おから とうにゅう	にんじん 玉ねぎ セロリ えだまめ トマト にんにく とうもろこし ほうれんそう	パン(乳、麦) くらざとう さとう じゃがいも おおむぎ こめ油 こめ粉	672 kcal	21.7 g	24.9 g	2.2 g
7金	みそかけうどん(ソフトめん(麦)+みそかけ汁) 牛乳(乳) いかの天ぷら(麦) おこめのいちごスティックケーキ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ とうにゅう だいず いか	玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし とうもろこし ほししいたけ しょうが にんにく いちご レモン	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 こめ油 さとう こめ粉 だいず油	664 kcal	30.6 g	19.6 g	2.1 g
10月	ツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳)・コーヒー とり肉のバジルやき なめことだいこんのみそ汁	牛乳(乳) みそ マグロオイルフレーク とり肉	だいこん 玉ねぎ なめこ 長ねぎ にんじん バジル にんにく	ごはん さとう オリーブオイル	604 kcal	25.7 g	22.6 g	2.2 g
11火	ごはん 牛乳(乳) こめ粉のとんかつ・たまごとじ(卵) しょうゆけんちん汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とうふ ぶた肉 たまご(卵) れんにゅう(乳)	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ こんにゃく 玉ねぎ みつば	ごはん じゃがいも こめ粉 こめ粉パン粉 こめ油 さとう でん粉	627 kcal	24.3 g	17.4 g	2.0 g
<p>☆☆☆和食の日 献立☆☆☆和食の基本である「主食(ごはん)+主菜(さばのたつたあげ)+副菜(ごもくきんぴら)+汁物(とうふのとろみ汁)」のそろった食事は、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>								
12水	ごはん 牛乳(乳) さばのたつたあげ ごもくきんぴら とうふのとろみ汁	牛乳(乳) とうふ とり肉 さつまあげ くきわかめ さば	だいこん 玉ねぎ ほうれんそう しめじ 長ねぎ ごぼう にんじん しょうが	ごはん でん粉 こめ油 さとう ごま	585 kcal	25.9 g	19.0 g	2.2 g
13木	バターロール(乳、麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・クリームソースかけ(乳、麦) とり肉とじゃがいものトマト煮 デコボン	牛乳(乳) ベーコン とり肉 しろいんげんまめ ハム たまご(卵)	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく パセリ トマト エリンギ とうもろこし デコボン	パン(乳、麦) じゃがいも こめ油 ルー(乳、麦) でん粉	641 kcal	29.1 g	24.4 g	2.3 g
14金	ごはん 牛乳(乳) しろみざかなのいそベフライ(麦) チャプスイ レモンソーダゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 なると ホキ あおのり	たけのこ きくらげ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース りんご レモン	ごはん でん粉 ごま油 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 さとう	631 kcal	23.0 g	18.0 g	2.2 g

日曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1杯	たんぱく質	脂質	食塩相当量			
<p>ふくしまを食べよう！いわき市の魚「めひかり」 「めひかりのから揚げ」は「いわき市民のソウルフード」と言われています。今年度最後の「常盤もの」です。味わって食べてくださいね！</p>											
17月	ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 めひかり	 にんじん もやし たけのこ 長ねぎ とうもろこし しょうが にんにく 玉ねぎ きりぼしだいこん はくさい こまつな	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) でん粉 さとう ごま油 こめ粉	630 kcal	37.7 g	17.7 g	1.8 g			
<p>朝食モテル献立 ☆ 朝ごはんは1日の元気の源です。もうすぐ春休みですが、休みの間も「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して規則正しく生活しましょう。</p>											
18火	ごはん 牛乳(乳) 県産なっとう ひじきの油いため やさいたっぷりみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ひじき とり肉 さつまあげ なっとう	 玉ねぎ はくさい こまつな にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう こめ油 ごま	571 kcal	25.7 g	16.9 g	1.9 g			
<p>今年度最後の給食です。6年生の卒業と在校生の修了をお祝して、人気メニューのカレーとフロッコリーの おほかマヨネーズ和えです。今までの給食を思い出しながら、みんなで楽しく食べてくださいね！</p>											
19水	おわかれーライス(乳、麦) くむぎごはん+ポークカレー(乳、麦) 牛乳(乳) フロッコリーのおほかマヨネーズあえ きよみオレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) こうやどうふ マグロオイルフレーク かつおぶし	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく とうもろこし フロッコリー きよみオレンジ	ごはん おおむぎ じゃがいも カレールウ(麦) こめ油 ノンエッグマヨネーズ	653 kcal	23.0 g	21.1 g	2.1 g			
20木	<p>春分の日</p>										
21金	卒業式	<p>6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。1年生のころから身長はどのくらい伸びましたか？体は食べたものからつくられています。これからも、栄養バランスよく食べて、健康で丈夫な体をつくっていきましょう！中学校でも勉強や運動に取り組み、毎日元気にすごしてくださいね。応援しています！</p>									
給食回数：13回					エネルギー：624kcal		たんぱく質：26.2g		脂質：19.5g	カルシウム：386mg	食塩相当量：2.2g

- ◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。たまご…（卵）
- ◆給食センターでは、原材料にそば、落花生、くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場に混入する可能性があります。
- ◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。
- ◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。
- ◆いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。



一年間、おいしく食べてくれて、ありがとうございました！
四倉給食センター一同



みなさんの健やかな成長を願い、心をこめて給食をつくっています。
新学期にまたお会いしましょう！

★1年間の食生活チェック★
自分の食生活をふり返り、できていた所に○をつけよう！いくつかできたかな？
できなかったところは、これからチャレンジしていきましょう。

()	()	()	()	()
食事の前に必ず手を洗った。	食事のマナーを守ることができた。	苦手な食べ物にも挑戦できた。	朝ごはんを毎日食べた。	おやつは時間と量を決めて食べた。
